

A close-up photograph of a person's torso. They are pulling open a dark-colored hoodie with both hands, revealing a very muscular and well-defined abdominal core. The lighting is dramatic, with a strong blue/cyan tint, highlighting the contours of the muscles. The background is dark, making the person's body the central focus.

DM Personaltraining
Push - Pull - Beine

Unleash the Beast

TAG	ÜBUNG	SATZZAHL	WIEDERHOLUNGEN
PULL	Kreuzheben	5	5
	Langhantelrudern	4	6-8
	Klimmzüge	4	6-8
	Latzug gestreckt	3	8-12
	reverse Flys	3	10-15
	Hammercurls KH	3	6-8
	Bizepcurls	3	8-12
	Facepulls	3	8-12
	Situps	3	max
PUSH	Bankdrücken	4	6-8
	KH Schrägbankdrücken	3	8-12
	Fliegende am Kabel	3	10-15
	Schulterdrücken stehend	3	6-8
	Seitheben	3	10-15
	Dips	3	8-12
	Trizepsstrecken	3	10-15
	außenrotation am Kabel	3	10-15
	Beinheben	3	max
BEINE	Kniebeugen	4	6-8
	rumänisches Kreuzheben	3	8-12
	Hip Thruster	3	8-12
	Beinbeuger	3	8-12
	Ausfallschritte	3	50 Meter
	Wadenheben	3	8-12
	Seitstütz	3	60
	Unterarmstütz	2	45

*Dieser Trainingsplan ist ausschließlich für den persönlichen privaten Gebrauch vorgesehen.

Du darfst ihn gerne mit deinen Freunden teilen, aber nicht verkaufen.

Dieser Plan soll gratis bleiben und für jeden frei zur Verfügung stehen.